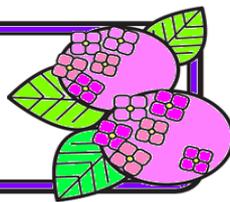




本日の給食



令和4年6月23日(木)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで

離乳食後期



- ☆豆腐きのこあんかけ
- ☆大根と竹輪の煮物
- ☆水なすのレモン和え
- ☆オクラの味噌汁

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

赤のお皿
豆腐 竹輪

緑のお皿

水なす レモン 大根 オクラ
しめじ えのき

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

米 片栗粉

白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節 昆布
酒 みりん 醤油 砂糖 塩 味噌